



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Herzhafte Gerichte

Kürbis - Fenchel - Lasagne

Zutaten

1	Hokaido Kürbis (klein)
2	Fenchel
1	Zwiebel
2	Tomaten
1	Knoblauchzehe
20 g	Ingwer frisch
250 ml	Sahne
100 ml	Wasser / Gemüsesud
12 St.	Lasagneblätter
2 Tl.	Ghee
1 Bund	Petersilie
1 Tl	Kreuzkümmel, Curryblätter
etwas	Salz, Chili, Kurkuma, Curry, Senfsamen
etwas	Zitronensaft
etwas	Kren

Zubereitung

Die Zwiebel, Ingwer und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Den Kürbis entkernen und würfeln, ebenso den Fenchel. In einem heißen Topf mit Ghee die ganzen Gewürze anbraten, dann die Zwiebel, Ingwer und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten.

Nun den Fenchel und den Kürbis zugeben mit Wasser ablöschen und Sahne aufgießen.

Die gemahlen Gewürze zugeben und ca. 10 Minuten leicht Kochen lassen.

Zum Schluss die geschnittene Petersilie zugeben und **nicht** mehr Kochen.

Mit einem Mixstab pürieren und etwas kräftiger abschmecken, da die Lasagneblätter den Geschmack etwas wegnehmen.

Nun schichtweise das Kürbismus und Lasagneblätter abwechselnd einfüllen.

Mit etwas Ghee oben beträufeln und für ca. 40 Minuten bei 140-160 C in den Ofen geben.

Tipp: Vor dem anschneiden kurz auskühlen lassen, da die Lasagne sonst zerläuft.

Variante: Beim kochen etwas Meerrettich zugeben.

